CONEXÃO
estelar

Meditação

Eduardo Rocha
Psicoterapeuta Holístico

CONEXÃO estelar

SUMARIO

INTRODUÇÃO.....3
TRÊS FASES DA MENTE E A MEDITAÇÃO.....4
PREPARANDO O AMBIENTE PARA MEDITAÇÃO.....7
LIMPEZA ENERGÉTICA DO AMBIENTE.....8
POSIÇÃO PARA MEDITAR.....9
ABERTURA.....9
GRATIDÃO E BÊNÇÃOS.....10
APEGO.....11
ANSIEDADE.....12

INTRODUÇÃO

A saúde é um estado natural, ela pertence a todos nós, é um tesouro disponível, como o amor, a paz, a espiritualidade, a fé, a abundância, etc... Muitas situações que vivemos hoje e com as quais não concordamos, são resultado de escolhas erradas que fizemos .Nossas doenças, vícios, relacionamentos, etc... são criados por nossos pensamentos, emoções e crenças, com as quais alimentamos nosso subconsciente. Se o alimentamos com crenças restritivas, levamos uma vida repleta de limitações. Porém se o alimentamos com crenças construtivas, caminhamos para uma vida plena, libertando-nos da preocupação, tristeza, medo, raiva, ansiedade, angústia, baixa autoestima, etc... que limitam nossa realização. Todos possuímos o mesmo potencial, porém alguns o exploram mais que os outros.

"A mente agitada está sempre concentrada no passado e no futuro, ao passo que meditar é focalizar o presente".

São inúmeros os benefícios da meditação. Ela produz um estado fisiológico de profundo relaxamento, junto a um estado mental desperto e altamente alerta. Um homem dormindo consome 6 vezes mais oxigênio que meditando. Há uma diminuição no metabolismo e no ritmo cardíaco e respiratório, fortalece o sistema imunológico equilibrando o trabalho das células como um todo. É um maravilhoso antídoto contra angústia, ansiedade, medo, stress, etc... quando entramos em estado meditativo, harmonizamos nossas emoções, proporcionando um estado de profunda paz e serenidade.

Nas primeiras práticas, podemos demorar a alcançar esse estado, e algumas pessoas, nem o alcançam nas primeiras vezes, porém com a determinação, cada vez maior, nós o atingimos mais rapidamente e seus efeitos são cada vez mais prolongados. Existem muitas formas de conectar-nos com o DEUS de nossa devoção: a meditação é uma delas, e ela pode intensificar qualquer outra. A meditação quando utilizada em conjunto com a canalização ou com a oração, permite ao praticante um maior centramento.

A prática da meditação independe de religião. Seja qual for sua religião, ela poderá fortalecer sua fé, pois a meditação não é algo palpável ou algo que se possa explicar racionalmente. Para se compreender a meditação é necessário praticá-la. Sendo assim, à medida que você pratica a meditação e vislumbra os resultados que ela lhe proporciona, sua fé se fortalece.

TRÊS FASES DA MENTE E A MEDITAÇÃO

Associação:

O pensamento comum, é o estado natural de nossa mente, é o pensar associativo, um pensamento leva a outro, sem qualquer direção de sua parte. O pensamento o leva por si a outro por causa da associação.

Você vê um cachorro atravessando a rua: no momento em que o vê, sua mente começa a pensar em cachorros. O cão o conduz, então, a mente faz muitas associações. Quando você era criança, tinha medo de um cão em particular. Esse cão vem em sua mente e sua infância também. Então os cães são esquecidos. E, apenas por associação, você começa a relembrar a infância, depois a infância continua ligada à outras coisas, e você se move em círculos. Quando você estiver relaxado, tente voltar seus pensamentos para onde eles nasceram. Volte, volte os passos. Então verá que estava presente outro pensamento que o levou a este. E eles não estão relacionados logicamente, porque, como pode um cachorro, na rua, estar ligado à sua infância? Não existe conexão lógica, apenas uma associação na mente -. Se eu tivesse cruzado a rua, o mesmo cachorro não me levaria à infância. Levaria à outra coisa qualquer. Em uma terceira pessoa levaria a outra coisa ainda. Todo mundo tem elos associativos na mente, em qualquer corrente, qualquer acontecimento, qualquer acidente o leva à corrente. Então a mente começa a funcionar como um computador. E uma coisa leva à outra, outra leva ainda à outra e você fica assim, o dia todo fazendo isso.

Contemplação:

O pensamento torna-se contemplação, quando não acontece através da associação, mas é dirigido. Você está trabalhando em um problema particular e isola todas as associações. Você trata apenas daquele problema, você direciona sua mente. A mente tentará novamente escapar, por qualquer outro lado, para alguma associação. Você corta todos os atalhos. Dirige sua mente em apenas uma via. Um poeta contempla uma flor, então o mundo todo é suprimido e apenas essa flor e o poeta permanecem, e ele se move com a flor. Muitas coisas paralelas o atrairão. Mas ele não permitirá que sua mente se desvie. A mente se move em uma linha única, dirigida. Isso é a contemplação.

Concentração:

Concentrar-se é permanecer em um só ponto. Não é contemplação. Não é pensar, não é contemplar. Na verdade é estar em um só ponto, sem permitir que a mente se mova. No pensar, a mente se move como uma louca, no pensar comum. Na contemplação, o louco é conduzido, dirigido, não pode escapar para lugar nenhum. Na concentração a mente não tem permissão para mover-se, só pode ficar em um só ponto. A energia inteira, o movimento inteiro para, fixa-se em um só ponto.

Meditação:

No pensar comum, a mente tem permissão para se mover para qualquer lugar; na contemplação, apenas para uma direção, todas as outras são eliminadas; na concentração, não tem permissão para mover-se nem mesmo em uma única direção. Pode-se concentrar em apenas um ponto. E na meditação, a mente nem é permitida. Meditação é “não mente”. Esses são os quatro estágios, pensamento comum, contemplação, concentração e meditação.

Meditação significa não mente, nem mesmo a concentração é permitida. A própria mente não tem licença para existir. Por isso é que a meditação não pode ser percebida pela mente. Até a meditação a mente tem acesso, um acesso aproximado. A mente é capaz de compreender a concentração. Mas não pode compreender a meditação. Na verdade, nela, a mente não é permitida de modo algum. Na concentração, a mente tem licença para existir num ponto único. Na meditação até mesmo esse ponto é retirado. No pensar comum, todas as direções estão abertas; na contemplação, apenas uma; na concentração, apenas um ponto está aberto, nenhuma direção; na meditação, até mesmo esse ponto não fica aberto, a mente não tem permissão para existir. O pensar comum é o estado de mente normal, a meditação é a possibilidade mais alta. A mais baixa o pensar comum, a associação; e a mais alta é a meditação - a não mente. Como pode estados mentais auxiliar à chegar ao estado de não mente? Você diminui sua mente aos poucos. É como se retirasse o móvel de uma sala, um espaço é criado aí, se você tirar mais móveis, mais espaço é criado. Então você retira todos os móveis, a sala toda se tornará espaço. Na verdade o espaço não foi criado pela retirada dos móveis, o espaço já estava aí: só que estava ocupado pelos móveis, quando você retira os móveis, nenhum espaço entra vindo de fora. Você retirou a mobília e o espaço foi recuperado, reivindicado. Bem no fundo, a mente é um espaço ocupado, repleta de pensamentos. Se você retira alguns pensamentos, o espaço é criado, ou descoberto, recuperado. Se continuar removendo seus pensamentos, aos poucos irá recuperando seu espaço. Esse espaço é a meditação. É natural a mente querer nos dominar seguir sua própria direção, porém se desejamos alcançar a meditação, necessitamos discipliná-la, durante a contemplação ela tentará fugir muitas vezes, quando ela fugir, traga-a de volta, quantas vezes for necessário; na concentração também; no entanto, se persistirmos, ela se habituará à contemplação e à concentração e então a meditação surge.

OSHO. Bhagwan Shree Rajneesh. O Livro dos Segredos. Ed. Ícone

PREPARANDO O AMBIENTE PARA MEDITAÇÃO

Nós podemos meditar em qualquer lugar: em casa, em um templo, junto à natureza, no carro, enfim, onde desejarmos. O mais importante, não é o local e sim a atitude, a entrega à meditação. Também não é necessário nada, além de nós, para meditar: nenhum aparelho, elemento ou ritual. Porém existem algumas coisas que poderão criar um ambiente mais propício à meditação. Você poderá utilizar a representação dos quatro elementos básicos da natureza, que elevam a qualidade vibratória do local: um copo ou uma jarra com água, representando o elemento água; um incenso ou difusor aromático, representando o elemento ar; cristais, pedras naturais ou sal grosso, representando o elemento terra; e uma vela representando o elemento fogo. Além de proporcionar um ambiente agradável, os elementos proporcionam uma transformação energética, elevando o padrão vibratório do ambiente, principalmente o fogo, que promove uma transmutação quase que instantânea. No caso dos cristais e das pedras naturais, a melhor forma de escolhê-los é pela intuição, pois costuma-se dizer que: “nós não escolhemos os cristais, eles nos escolhem”. E eles devem ser periodicamente limpos e energizados, o que poderá ser feito, deixando-os de molho em um recipiente com água e sal grosso por algumas horas, e após, deixá-los sob a luz do Sol ou da Lua, por um dia ou uma noite. Deixá-los sob uma tempestade com raios também é muito eficiente tanto para limpá-los quanto para energizá-los. O sal grosso deverá ser trocado diariamente. Além desses quatro elementos básicos, podemos utilizar uma música agradável, que auxiliará a aprofundar nosso relaxamento: sons da natureza, cantos Gregorianos, músicas clássicas, New Age, etc... Você poderá também utilizar uma iluminação suave, com algumas lâmpadas coloridas, as quais cada cor estimula uma determinada qualidade. Você poderá se basear na Cromoterapia para a escolha das cores. Eu prefiro me basear nas informações que obtive nos seminários do Sistema Devocional à respeito dos Raios Cósmicos, que me proporcionaram ótimos resultados.

- Azul: Tranquilidade, paz, renovação, amor espiritual e incondicional.
- Amarelo-ouro: Inspiração, intuição, sabedoria, energia vital.

Rosa, Laranja Bondade amor, amor altruísta, serenidade, liberdade.

- Branco: Pureza, purificação, ascensão, desobstrução, limpeza profunda.
- Verde: Cura, verdade, luz da consciência, conhecimento concreto.
- Vermelho rubi: Entrega, devoção, atividade, força, aspiração.

Violeta Transmutação, renovação, libertação.

LIMPEZA ENERGÉTICA DO AMBIENTE

Iremos compartilhar aqui duas técnicas usadas no REIKI. O primeiro tratamento é uma técnica puramente mental. Visualiza-se uma luz violeta impregnando todo o ambiente com sua vibrações de limpeza. Visualiza-se, após, uma luz branca energizando o ambiente. E, finalmente, visualiza-se uma luz dourada, selando o cômodo das vibrações exteriores. Durante todo o procedimento mantenha uma atitude de confiança e entrega, confie que a energia dessas luzes realmente está promovendo a limpeza, e se você tem dificuldade de visualizar, apenas imagine, e confie que isso realmente estará acontecendo. O segundo tratamento é mais físico, podendo ser usado pela casa toda e em qualquer ocasião que julgar necessário. É uma fórmula muito eficiente utilizada por radiestesistas. Os ingredientes são encontrados em qualquer farmácia de manipulação.

- Adquira uma garrafa de um litro, de álcool de cereais;
- Coloque dentro da mesma, duas colheres de sopa de amoníaco;
- Junte a isso, quatro tabletes de cânfora;

- Tampe e sacuda suavemente, até que os tabletes se dissolvam completamente;

- Adicione sete galhos de arruda;

- Deixe a mistura descansar por 24 horas; coloque um pouco da mistura em um pulverizador manual de plantas;

- Pulverize as paredes, o assoalho, o teto. Dê atenção especial aos cantos e locais de pouco ou difícil acesso, pois a energia negativa costuma se acumular neles.

POSIÇÃO PARA MEDITAR

Não existe uma posição única para meditar. Algumas escolas e tradições indicam uma ou outra posição. Como por exemplo a posição de lótus, como se encontra a imagem de Buda. Porém, eu considero como melhor posição, aquela em que você se sente confortável, principalmente no início da prática meditativa. O ideal, quando sentado, seria ficar com a coluna ereta e a cabeça em uma posição como se estivesse sendo sustentada por um balão de gás. Algumas tradições costumam meditar com braços e pernas cruzadas. Eu prefiro manter, principalmente, os braços descruzados, pois costumo unir a meditação com a Energia Cósmica e, se cruzarmos os braços, seria como se nos fechássemos para a Energia Cósmica, por isso costumo ficar com as mãos sobre as pernas, com as palmas para cima, assim ficarei aberto à Energia. Quando deitado, o ideal também seria não cruzarmos nossos braços e pernas. Mas isso são apenas indicações. O importante, mais que qualquer coisa, na meditação, é a atitude que deve ser de total entrega. Permaneça confortável, se entregue à meditação e seja feliz.

ABERTURA

Há rochas no oceano que vem sendo cobertas de água há milhares de anos. Em seu interior, todavia, elas continuam secas. Da mesma forma podemos tentar compreender-nos a nós mesmos mergulhando em várias ideias e filosofias, mas, se nossos corações estiverem fechados e frios, o verdadeiro significado não nos tocará. Onde quer que estejamos e seja o que for que fizermos, se não estivermos abertos, ninguém, nem mesmo o maior dos mestres, poderá chegar até nós.

GRATIDÃO E BÊNÇÃOS

Toda ação divina traz em si, uma bênção. Embora muitas vezes não a reconheçamos.

- Você está indo para o trabalho a pé, no meio do caminho começa a chover. Então você pensa “O que eu fiz para Deus me castigar e fazer com que eu passe o dia todo molhado?” Você acredita que Deus molharia milhares de pessoas somente para puni-lo? Não seria um demasiado exercício do ego pensarmos somente em como as situações nos afetam sem pensarmos que elas também afetam nossos semelhantes? Não estamos sós no universo e não somos o centro dele. Somos parte dele, parte fundamental, como cada coisa nele existente. Cada criação divina é igualmente importante. No exemplo acima, devemos reconhecer a bênção da chuva, que irá regar os campos e lavouras, encher os rios...

Devemos sempre lembrar que um copo com água pela metade pode estar meio cheio ou meio vazio. A diferença pode ser sutil, mas é de importância fundamental. A forma que vemos uma situação, poderá transforma-la completamente. Quantas vezes nos esquecemos de ser gratos pelos presentes divinos que recebemos diariamente. Algumas vezes, nem ao menos percebemos que os recebemos. Devemos estar atentos e agradecermos cada presente, independente da forma que ele se apresente, às vezes algo que consideramos um castigo, mostra-se futuramente como uma bênção. A gratidão deve estar presente em todos os momentos e situações de nossa vida. “Quando agradecemos antecipadamente ao Criador por aquilo que desejamos, reconhecemos a existência do que desejamos”

DE CARLI, Johnny. Reiki.

Sistema Tradicional Japonês. Madras

APEGO

Há uma história a respeito de dois irmãos. Um era mau, porém, muito esperto, o outro era muito teimoso e também muito estúpido. Um belo dia, estavam ambos correndo num campo. O irmão maldoso resolveu divertir-se um pouco e disse: “Fique sentado nesse vale, que irei para as colinas e de lá te mandarei um grande presente. O presente fará estranhos ruídos e você ouvirá estalos e chiados esquisitos, mas não deixe de segurá-lo até minha volta”. Em seguida subiu o morro, encontrou uma grande rocha branca, aqueceu-a até deixá-la vermelha e a fez rolar morro abaixo, berrando: “Pronto mano, aqui está seu presente. Pegue-o! Não o largue enquanto eu não voltar!” O irmão estúpido estava tão ansioso por ganhar o presente que saiu correndo e agarrou a rocha. O pelo do couro de animal que estava usando estalou e chiou ao queimar-se. A rocha queimou a pele do animal e depois, queimou lhe o corpo, mas nem assim ele a deixou cair, supunha que ela fosse valiosa. E por isso falou, dirigindo-se à rocha: “Faça o que quiser comigo que não desistirei de você enquanto meu irmão não chegar”. E teimoso, continuou a mantê-la aconchegada a si, porque a julgava importante para si. Nós nos apegamos da mesma maneira a tudo o quanto amamos, ainda que isso pareça ser extremamente frustrante e doloroso, também nos apegamos a nossa meditação, desejando ver cores e visões, experimentar emoções e sensações quentes e conhecer as fases mais elevadas. A nossa mente ainda quer identificar, capturar e manipular a experiência, a fim de ter algo aprazível para relatar-nos. Entretanto, quando nos livramos do nosso apego aos sentidos e sentimentos, podemos nos tornar a própria experiência, e este é o verdadeiro processo da cura.

Tulku

ANSIEDADE

Por meio da atenção, podemos nos tornar sensíveis às nossas emoções, à medida que elas surgem e, dessa forma, começar a quebrar nossos padrões emocionais e nossos apegos a eles. Quanto mais aumenta nossa atenção, de tanto mais tempo dispomos para ação positiva. Para a pessoa que tem percepção do que está acontecendo, três semanas são o mesmo que três meses para pessoas que não a tem. Quando nos lembramos de manter nosso corpo e nossa mente em harmonia com a percepção, familiarizamo-nos com toda a mudança em nossos pensamentos e estados de espírito e podemos nos lembrar de levar a nossa percepção para o meio de qualquer situação capaz de perturbar nosso equilíbrio. Podemos desenvolver a meditação contínua se sustentarmos uma atitude aberta em quaisquer atividades em que estejamos envolvidos. Porque a ansiedade consciente ou inconsciente é a causa de muitos problemas, é importante lidar com ela assim que aparece. O melhor antídoto para a ansiedade é a meditação. Quando aprendemos a controlar as emoções através da meditação, tornamo-nos menos sobrecarregados de problemas, nosso corpo e nossa mente se imobilizam e a ansiedade principia a dissolver-se num calmo relaxamento e quietude. Podemos então começar a trabalhar com nossos problemas diretamente, pois já não sentimos necessidade de escapar deles. Afrouxam-se naturalmente nossas tensões e bloqueios. Dessa maneira, já não estamos presos num ciclo de desejos e ansiedades e podemos desfrutar o viver no nosso corpo e na nossa mente.